MASAŻ LECZNICZY KRĘGOSŁUPA

u464650s25675j647f189a22c6e6382205ff08

Spis treści

Wstęp do masażu **1**

Anatomia kręgosłupa **2**

Stawy, więzadła i mięśnie 3

Co powinniśmy wiedzieć o masażu **4**

Przygotowanie do masażu leczniczego pleców 5

Przeciwwskazania do masażu 6

Wskazania do masażu kręgosłupa 6

Znaczenie i cel masażu leczniczego 7

Warunki sprzyjające odprężeniu podczas masażu 8

Techniki masażu leczniczego **9**

Głaskanie 10

Rozcieranie 12

Ugniatanie 14

Oklepywanie 18

Wstrząsanie i wibracje 20

Metodyka masażu leczniczego pleców **22**

Odcinek szyjny kręgosłupa 28

ISBN 978-83-7774-461-1

REMEDIS

Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej Sp. z o.o.

Ośrodek Rehabilitacji

Plik zabezpieczony watermarkiem jaw

u464650s25675j647f189a22c6e6382205ff08

WSTĘP DO MASAŻU

Masaż należy do najstarszych zabiegów terapeutycznych, polega na rytmicznym wywieraniu ucisku na tkanki miękkie za pomocą odpowiednich chwytów wykonywanych rękoma.

Masaż w pełnym spektrum powoduje zarówno reakcje fizyczne (bezpośrednie) na poziomie ciała, jak i psychiczne (pośrednie) lub mentalne, a także energetyczne. Tak znaczące działanie masaży spowodowało, że wyodrębniły się ich różne rodzaje, charakteryzujące się odpowiednimi technikami, które inaczej oddziałują na organizm.

W książce tej przedstawimy masaż leczniczy kręgosłupa, który jest dobrą formą reagowania w różnych dolegliwościach kręgosłupa, jak również ma zastosowanie w profilaktyce, leczeniu i rehabilitacji wielu chorób cywilizacyjnych. Dla uzyskania właściwego wyniku leczniczego przedstawimy państwu wskazania, ogólną anatomię i przegląd technik, które umożliwią wykonanie **prawidłowego masażu w każdym domu**.

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: IFORMAT-Woblink

u464650s25675j647f189a22c6e6382205ff08

ANATOMIA KRĘGOSŁUPA

Kręgosłup stanowi kolumna kręgów składająca się z walcowatych kości. Jeżeli patrzy się na niego z boku, kształtem przypomina literę S. Kości kręgosłupa przedzielone są krążkami międzykręgowymi zbudowanymi ze spoistej, elastycznej tkanki zwanej chrząstką.

Dzięki swojemu ukształtowaniu i budowie kręgosłup zachowuje się jak sprężyna – wystarczająco silna do utrzymania ciężaru ciała i na tyle giętka, aby można je było skręcać i obracać. Odcinek piersiowy kręgosłupa łączy się stawowo z 12 parami żeber, tworząc z mostkiem klatkę piersiową.

Rodzaje kręgów

- kręgi szyjne – 7 kręgów szyjnych tworzy górną część kręgosłupa między czaszką a kręgosłupem piersiowym:
  - » kręg szczytowy – najwyższy kręg kręgosłupa, podtrzymuje czaszkę
  - » kręg obrotowy – za pomocą zęba kostnego łączy się z kręgiem szczytowym na zasadzie bolca i pierścienia
- kręgi piersiowe – 12 kręgów piersiowych składa się na część kręgosłupa pomiędzy szyją a dolną częścią pleców; tylko kręgi piersiowe mają miseczkowate powierzchnie stawowe, tworzące ruchome połączenia z żebrami
- kręgi lędźwiowe – 5 największych i najsilniejszych kręgów; ich masywny kształt odpowiada pełnionej przez nie funkcji podporowej; ostatni, piąty kręg lędźwiowy łączy się z kością krzyżową

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: IFORMAT-Woblink
u464650s25675j647f189a22c6e6382205ff08

Stawy, więzadła i mięśnie

Kręgosłup swoją stabilność i dynamiczność zawdzięcza więzadłom oraz mięśniom łączącym kręgi ze sobą. Elastyczne, silne i sprawne więzadła i mięśnie **zapobiegają przemieszczaniu się kości kręgosłupa**.

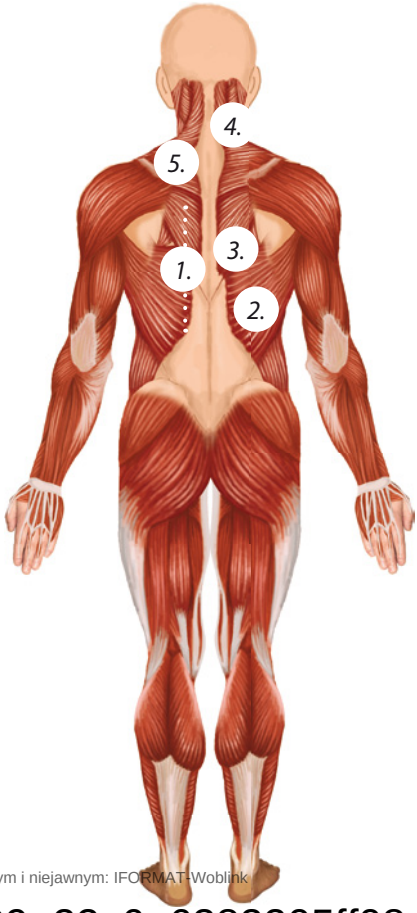
Jednak kiedy się garbimy, układ więzadłowo-mięśniowy ulega nadmiernemu rozciągnięciu i napięciu, co może prowadzić do dolegliwości bólowych w wyniku destabilizacji kręgosłupa. Natomiast wzmocnione i pracujące prawidłowo mięśnie odciążają kości, wyrostki kręgowe i krążek międzykręgowy.

Możemy się poruszać dzięki temu, iż nasz szkielet składa się z wielu kości połączonych stawami, które z kolei połączone są więzadłami. Funkcje i budowa stawów są różne, niektóre wcale nie umożliwiają ruchu lub czynią to w ograniczonym zakresie, np. **stawy łączące odcinki kręgosłupa**. Większość stawów daje jednak możliwość ruchu.

Stawy składają się przede wszystkim z powierzchni stawowych sąsiadujących kości oraz torebki stawowej, wewnątrz której znajduje się jama stawowa, a w niej maź stawowa, wytwarzana przez wewnętrzną warstwę torebki stawowej.

Główne mięśnie uczestniczące w masażu pleców

1. prostownik grzbietu
2. najszerszy grzbietu
3. równoległoboczny
4. płatowaty szyi
5. czworoboczny



Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: IFORMAT-Woblink
u464650s25675j647f189a22c6e6382205ff08

CO POWINNIŚMY WIEDZIEĆ O MASAŻU

Masowane ciało powinno być tak ułożone, aby **napięcie masowanych mięśni było jak najmniejsze**, a całe ciało maksymalnie rozluźnione

Siłę docisku należy różnicować tak, aby ruchy nie były dla masowanego bolesne

Nie należy masować węzłów limfatycznych oraz miejsc szczególnie wrażliwych na ucisk

Każdy ruch należy powtarzać **wielokrotnie** (5-10 razy), rozpoczynając zawsze od miejsca wyjściowego

Ruchy powinny być zręczne, dokładne, miękkie i sprężyste – wykonywane w sposób ciągły i rytmiczny, czyli bez odrywania rąk od powierzchni masowanej

Masaż wykonywany wolno i rytmicznie wywiera wpływ łagodzący i bardziej uspokajający niż masaż szybki i arytmiczny, który działa pobudzająco

Masaż powinien trwać nie krócej niż 15 minut i nie dłużej niż 1 godzinę.

Przed rozpoczęciem masażu od osoby masowanej należy zebrać informacje dotyczące jej choroby, dolegliwości i ewentualnych przeciwwskazań

Po zakończeniu masażu masowany powinien odpocząć pod ciepłym nakryciem **20-30 minut**

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: IFORMAT-Woblink

u464650s25675j647f189a22c6e6382205ff08

Przygotowanie do masażu leczniczego pleców

Pozycja ciała:

Leżenie na brzuchu: ręce układamy w pozycji, w jakiej wygodnie jest osobie masowanej – wzdłuż tułowia, z boku lub z przodu. Wałek lub zwinięty ręcznik kładziemy pod stopy w celu rozluźnienia nóg.

Jeżeli łóżko nie posiada otworu na twarz, głowa powinna być ułożona bokiem w kierunku masażysty. Jeżeli osobę masowaną boli dolna część kręgosłupa, można podłożyć **poduszkę pod brzuch** w celu zmniejszenia lordozy lędźwiowej.

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: IFORMAT-Woblink

u464650s25675j647f189a22c6e6382205ff08

Przeciwwskazania do masażu

- × osłabienie lub wyczerpanie po przebytej infekcji wirusowej
- × gorączka
- × infekcje skórne, np. świąd, opryszczka, łuszczyca
- × stany zapalne, ropne i alergiczne skóry oraz wszelkie zmiany dermatologiczne
- × nowotwory złośliwe i łagodne
- × niewydolność krążeniowo-oddechowa i wady serca
- × zaawansowana miażdżyca naczyń obwodowych
- × hemofilia
- × zakrzepica żył, tętnic i świeże zakrzepy
- × zapalenie węzłów chłonnych
- × kobiety w pierwszym trymestrze ciąży
- × po zabiegach operacyjnych
- × w stanach zagrażających krwawieniem
- × czas menstruacji
- × świeże stany pourazowe – złamania, zwichnięcia
- × ostre stany rwy kulszowej
- × zaawansowana dyskopatia

UWAGA!

Nie należy poddawać się masażowi po obficie zjedzonym posiłku lub po spożyciu alkoholu oraz bezpośrednio po wysiłku. Unikniemy wówczas nieprzyjemnych odczuć i przykrych skutków, które mogą mieć miejsce.

Wskazania do masażu kręgosłupa

- ✓ choroba zwyrodnieniowa kręgosłupa
- ✓ przewlekła rwa barkowa i kulszowa
- ✓ statyczne i czynnościowe przeciążenie stawów kręgosłupa

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: IFORMAT-Woblink

u464650s25675j647f189a22c6e6382205ff08

- ✓ zesztywniające zapalenie stawów kręgosłupa
- ✓ przewlekła dyskopatia
- ✓ choroby reumatyczne w okresach wolnych od zaostrzeń
- ✓ wady postawy i skrzywienia kręgosłupa
- ✓ zmęczenie mięśni zbyt długą pozycją statyczną
- ✓ zaburzenia funkcji mięśni grzbietu
- ✓ nadmierne napięcie mięśni o podłożu zmęczeniowym
- ✓ choroby zawodowe

Znaczenie i cel masażu leczniczego

- łagodzenie dolegliwości bólowych
- zniesienie nadmiernego napięcia mięśni
- odżywienie chorobowo zmienionych tkanek
- hamowanie postępowania procesu chorobowego
- zwiększenie ukrwienia skóry
- uczucie relaksu i odprężenia ciała
- poprawa sprawności mięśni
- uelastycznienie tkanek

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: IFORMAT-Woblink

u464650s25675j647f189a22c6e6382205ff08

Warunki sprzyjające odprężeniu podczas masażu

Temperatura pomieszczenia

Temperatura w miejscu, w którym zostanie wykonany masaż, jest bardzo istotna, ponieważ zbyt chłodne pomieszczenie może powodować, że mięśnie osoby masowanej nie rozluźnią się całkowicie i będzie jej zimno.

Pomieszczenie to powinno być wywietrzone i ciepłe. Możemy wcześniej ogrzać ręczniki, którymi okryjemy ciało – będzie to sprzyjać odprężeniu i maksymalnemu rozluźnieniu całego ciała.

Temperatura powinna wynosić około 22°C.

Oświetlenie

Zwykłe codzienne oświetlenie może być zbyt ostre i może zakłócać odpoczynek, męcząc jednocześnie oczy. **Oświetlenie musi być dostosowane do pory dnia** – późnym wieczorem zaleca się przyciemnione światło, np. lampkę nocną lub rozstawione świeczki z esencją zapachową, które dodadzą klimatu.

Spokój i cisza

Niektóre osoby będą wolały wyciszoną relaksacyjną muzykę w tle, inne zupełny spokój i ciszę, aby móc się zrelaksować i odprężyć.

Najważniejsze, żeby nic nie rozpraszało i nie denerwowało osoby masowanej.

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: IFORMAT-Woblink

u464650s25675j647f189a22c6e6382205ff08

Niezbędny sprzęt i akcesoria

- ręczniki
- oliwka kosmetyczna, krem lub żel do masażu – środki poślizgowe
- koc lub ciepła narzuta, żeby okryć ciało
- wałeczek, poduszka lub zwinięty ręcznik do położenia pod kolanami w leżeniu na plecach bądź pod stopami w leżeniu na brzuchu
- zestaw do aromaterapii

TECHNIKI MASAŻU LECZNICZEGO

Podstawowe chwyty w masażu leczniczym można podzielić na dwie grupy:

działające pobudzająco
(zwiększają napięcie mięśni)

- oklepywanie z różnymi modyfikacjami
- rozcieranie z poszczególnymi odmianami
- wałkowanie, rolowanie

działające uspokajająco
(zmniejszają napięcie mięśni)

- głaskanie powierzchowne i głębokie
- wibracje

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: IFORMAT-Woblink

u464650s25675j647f189a22c6e6382205ff08

GŁASKANIE

Tą techniką zawsze rozpoczynamy i kończymy masaż

1. Oburącz wzdłuż kręgosłupa w kierunku głowy, do ramion i schodząc do barków

1b.

Zasady głaskania:

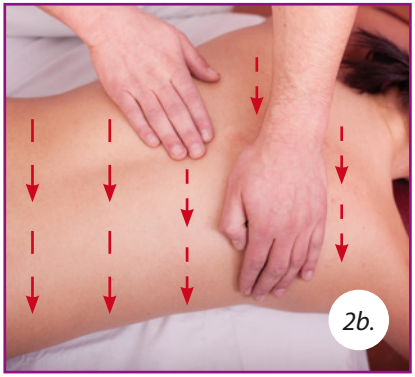
- głaskanie może być łagodne (powierzchowne) i energiczne (głębokie), zależne od siły nacisku
- głaskaniem należy rozpocząć masaż w celu rozgrzania ciała i oswojenia z ręką masażysty
- głaskaniem należy przeplatać inne techniki i łagodnie kończyć nim masaż
- ręce masażysty powinny być ułożone swobodnie i luźno (palce złączone, cała powierzchnia ręki spoczywa na ciele)

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i nielawnym: IFORMAT-Wobiak
u464650s25675j647f189a22c6e6382205ff08

Działanie głaskania:

- ✓ przyśpiesza złuszczenie obumarłych komórek nabłonka i usunięcie wydzieliny gruczołów skóry
- ✓ zwiększa oddychanie skóry
- ✓ przyśpiesza przesunięcie chłonki i krwi w naczyniach, poprawia krążenie
- ✓ przyśpiesza likwidacje zastojów krwi żylnej i obrzęków
- ✓ obniża pobudliwość emocjonalną i rozluźnia mięśnie
- ✓ delikatne głaskanie wpływa kojąco na miejsca bólowe

2. Oburącz naprzemiennie, poprzecznie do boku, w kierunku na zewnątrz



Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: IFORMAT-Woblink

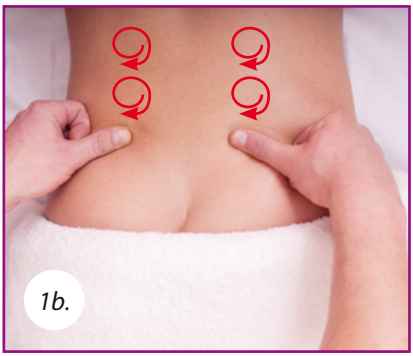
u464650s25675j647f189a22c6e6382205ff08

ROZCIERANIE

To technika głębokiego i precyzyjnego masażu, stosowana zawsze po głaskaniu i przed ugniataniem

1. Okrężne lub spiralne kciukiem – ruchy kuliste, według wskazówek zegara, wolno przesuwając się wzdłuż kręgosłupa lub do boku

1a.


1b.

Zasady rozcierania:

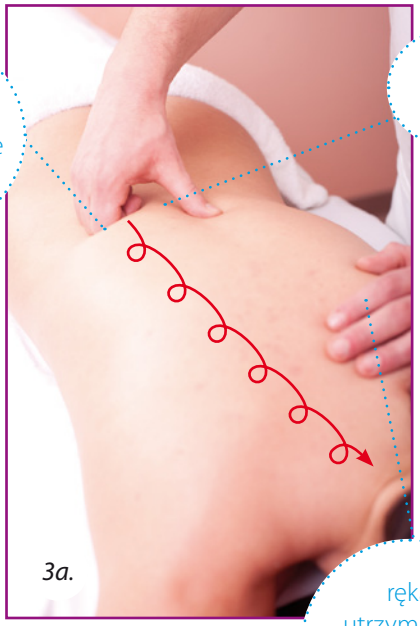
- jest techniką o ruchach kolisto-posuwistych
- powoduje utworzenie się fałdu skórnego, w którym następuje rozciąganie i rozcieranie tkanki masowanej
- jego kierunek określa się na podstawie anatomicznej struktury masowanej (mięśni, stawów)
- tempo rozcierania wynosi około 60-100 ruchów na minutę
- ważny jest ścisły kontakt z tkanką masowaną, nie wolno się ślizgać

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: IFORMAT-Woblink
u464650s25675j647f189a22c6e6382205ff08

Działanie rozcierania:

- ✓ rozciąga przykurczone mięśnie masowane
- ✓ uelastycznia tkanki masowane
- ✓ działa przekrwiennie i przeciwbólowo
- ✓ powoduje usuwanie czynników chorobowych znajdujących się w tkance podskórnej
- ✓ zmniejsza pobudliwość nerwową
- ✓ rozluźnia mięśnie

3. Okrężne lub spiralne środkową częścią palców – wykonywane jedną ręką wzdłuż kręgosłupa (druga ręka pozostaje w kontakcie z masowanym ciałem)



2. Okrężne lub spiralne opuszkami palców – ruch kulisty wykonywany obiema dłońmi równocześnie, na zewnątrz wzdłuż kręgosłupa

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: IFORMAT-Woblink
u464650s25675j647f189a22c6e6382205ff08

UGNIATANIE

To ruchy unoszenia, uciskania i wyciskania tkanki masowanej

1. Ugniatanie falowe oburącz wzdłuż kręgosłupa (kciukiem jednej ręki zagarniamy skórę, palcami drugiej ręki przytrzymujemy fałd skórny – następnie zmieniamy ręce)

fałd skórny zagarniamy kciukiem do drugiej ręki

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: IFORMAT-Woblink

u464650s25675j647f189a22c6e6382205ff08

2. Ugniatanie równocześnie oburącz boczną stroną ręki – zagarniając, a następnie odsuwając tkankę

Zasady ugniatania:

- najczęściej jest ono wykorzystywane do masażu mięśni
- ważne, aby ręka masująca miękko chwytała tkanki i bezboleśnie unosiła i ściskała tkankę
- ręce masażysty powinny płynnie, bez ślizgów przemieszczać się po masowanej okolicy
- tempo 40-50 ruchów na minutę

Działanie głaskania:

- ✓ silne przekrwienie tkanek
- ✓ poprawia trofikę tkanek
- ✓ zwiększa napięcie mięśni
- ✓ podrażnia i pobudza receptory skórne
- ✓ regeneruje niewydolne i uśpione mięśnie
- ✓ przywraca sprawność zmęczonych mięśni
- ✓ rozciąga przykurcze mięśniowe
- ✓ traktowane jest jako bierna gimnastyka dla mięśni

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: IFORMAT-Woblink

u464650s25675j647f189a22c6e6382205ff08

3. Ugniatanie naprzemienne szczypczykowe kciukiem i palcem wskazującym – chwytamy fałd skórny wzdłuż kręgosłupa lub do boku

ręka oderwana od skóry

ręka przytrzymująca skórę

zmiana rąk

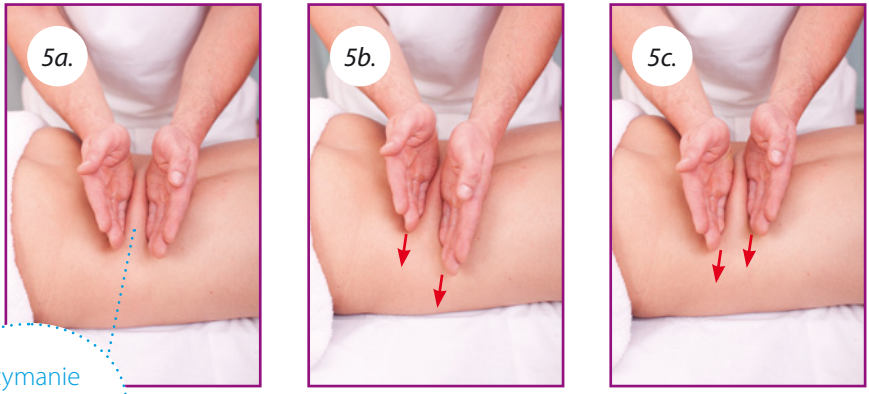
4. Zwijanie (tzw. rolowanie) opuszkami palców i kciukiem obu rąk – trzymając za fałd skórny, przemieszczamy się wzdłuż kręgosłupa lub do boku pleców

palce maszerują po cielе wzdłuż kręgosłupa

palce maszerują po cielе do boku

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: IFORMAT-Woblink
u464650s25675j647f189a22c6e6382205ff08

5. Piłowanie – przytrzymujemy fałd skórny boczną stroną rąk i przesuwamy ręce naprzemiennie do przodu



6. Przyśrubowanie – stronami dłoniowymi palców II-V jednej ręki wykonujemy ruchy półkoliste (kciuk mamy ułożony nieruchomo, przykręgosłupowo); ważne, aby przed palcami przesuwał się fałd skórny

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: IFORMAT-Woblink
u464650s25675j647f189a22c6e6382205ff08

OKLEPYWANIE

To silny bodziec mechaniczny (uderzenia w tkankę), który w krótkim czasie wywołuje maksymalne przekrwienie masowanej części ciała

1. Miotełkowanie – wykonujemy ruch naprzemienny, uderzając tylko boczną stroną dłoni wzdłuż kręgosłupa i w każdym kierunku, palce mamy szeroko rozstawione i rozluźnione; ruch wykonujemy w nadgarstku, łokcie trzymamy sztywno przy sobie

Uwaga!!!
Nie uderzamy po kręgosłupie i okolicy nerek.

Zasady oklepywania:

- słabe oklepywanie zmniejsza napięcie mięśniowe i wywołuje skurcz naczyń, silne bodźce odwrotnie
- ruchy masażysty powinny być krótkie i szybko następować po sobie
- ruch powinien być sprężysty (wtedy jest bezbolesny i efektywny)
- 100 uderzeń na minutę
- czas uderzenia (kontaktu ręki z tkanką) powinien trwać jak najkrócej, a siła uderzenia powinna być równomiernie rozłożona na całej powierzchni ręki biorącej udział w masażu

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: IFORMAT-Woblink
u464650s25675j647f189a22c6e6382205ff08

2. Poszarpywanie kciukiem i palcem wskazującym – wykonujemy ruchy naprzemienne

3. Oklepywanie łyżeczkowe naprzemienne – ręce mamy ułożone w miseczkę, nie uderzamy całą dłonią (uderzamy zewnętrznymi krawędziami); omijamy okolicę nerek, przemieszczając się po całych plecach

Działanie oklepywania:

- ✓ powoduje wzrost trofiki tkanek
- ✓ zmniejsza lub zwiększa napięcie mięśni w zależności od siły uderzenia
- ✓ pobudza lub uspokaja układ nerwowy
- ✓ wywołuje silne przekrwienie tkanek
- ✓ Podczas oklepywania każdą z technik omijamy okolicę nerek.

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: IFORMAT-Woblink
u464650s25675j647f189a22c6e6382205ff08

WSTRZĄSANIE I WIBRACJE

Wywoływanie drżenia tkanek przez elastyczne wstrząsanie okolicy masowanej

Poprzez napięcie mięśnia całego ramienia wywołujemy drgania, które przekazywane są przez nasze ręce na ciało pacjenta, drugą ręką wspomagamy docisk dla uzyskania głębszego efektu

Zasady wstrząsania i wibracji:

- są to drgania o małej amplitudzie
- wymagają dużego wysiłku od masażysty

1. Wibracja labilna – jedną ręką podtrzymujemy, drugą powodujemy drgania, przemieszczając się opuszkami palców w poprzek lub wzdłuż kręgosłupa, nie odrywając ręki od masowanego ciała

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: IFORMAT-Woblink

u464650s25675j647f189a22c6e6382205ff08

Działanie wstrząsania i wibracji:

- ✓ działają rozluźniająco na mięśnie i nerwy
- ✓ przesuwają płyny ustrojowe
- ✓ poprawiają krążenie

2. Wstrząsanie – rozstawionymi, ułożonymi swobodnie palcami potrząsamy masowane ciało (jednorącz lub oburącz wzdłuż kręgosłupa bądź do boku)

Należy pamiętać, że musi być zachowana ODPOWIEDNIA KOLEJNOŚĆ MASAŻU:

głaskanie → rozcieranie → ugniatanie → oklepywanie → wstrząsanie i wibracje → głaskanie końcowe

Plecy masujemy od kręgosłupa na boki oraz z dołu do góry w kierunku węzłów chłonnych pachowych do ramion i potylicy.

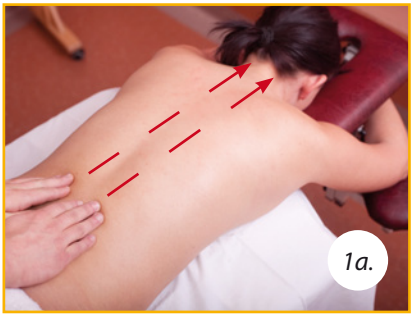
Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: IFORMAT-Woblink

u464650s25675j647f189a22c6e6382205ff08

METODYKA MASAŻU LECZNICZEGO PLECÓW

1. Głaskanie całych pleców – **podłużne** – zaczynamy od kości krzyżowej (dolna część pleców) wzdłuż kręgosłupa do karku i potylicy, schodząc na barki. Jedną rękę trzymamy po jednej stronie pleców, drugą po drugiej.

2. Głaskanie w poprzek pleców – **poprzeczne** – przechodzimy z jednego boku do drugiego, dzieląc plecy na pasma. Najpierw masujemy dolną część pleców (lędźwiowo-krzyżową), potem część piersiową i na koniec górną (szyjną).


1a.

2a.

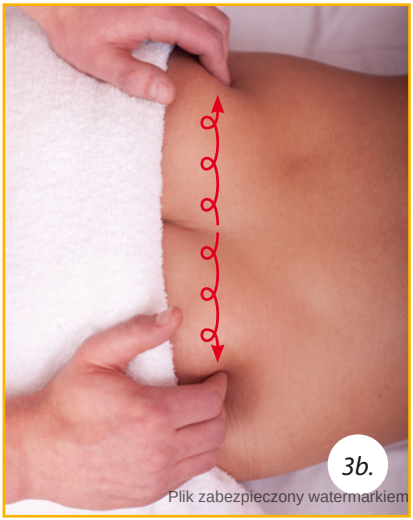
1b.

2b.

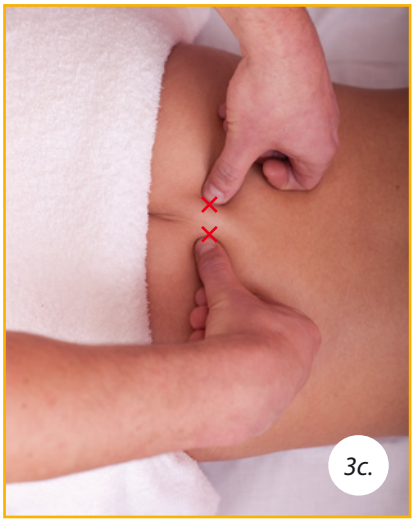
Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: IFORMAT-Woblink
u464650s25675j647f189a22c6e6382205ff08

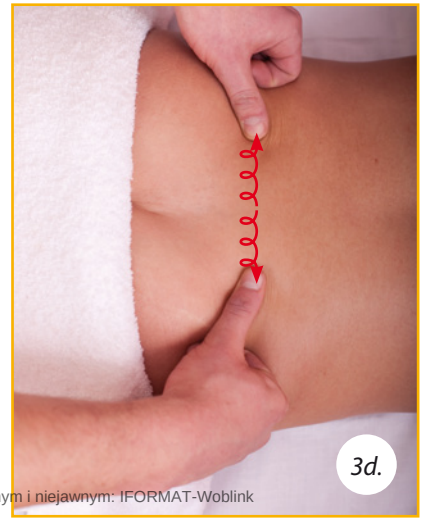
3. Rozcieranie poprzeczne – opuszkami palców lub kciukami wykonujemy ruchy okrężne bądź spiralne wzdłuż talerza kości biodrowej do boku pleców.

Równocześnie opuszkami palców



Równocześnie kciukami

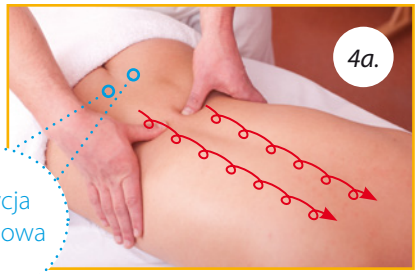




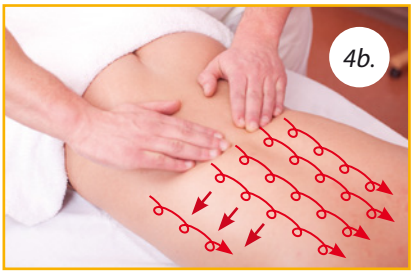
Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: IFORMAT-Woblink
u464650s25675j647f189a22c6e6382205ff08

4. Rozcieranie podłużne – kciukami lub opuszkami palców wykonujemy ruchy okrężne wzdłuż kręgosłupa (po obu jego stronach) w kierunku do głowy. Ruchy te możemy wykonywać równocześnie lub naprzemiennie. Następnie rozcieramy kolejne pasmo, oddalając się od kręgosłupa.

Równocześnie kciukami



Równocześnie opuszkami palców



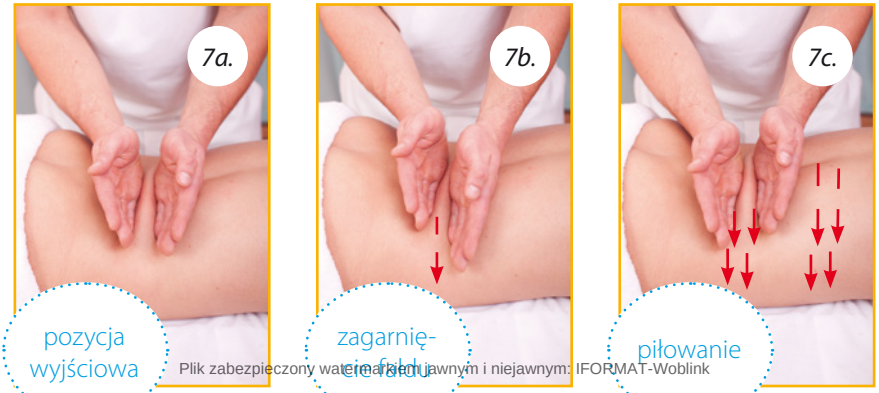
Równocześnie opuszkami palców do boku

5. Rozcieranie nasadą dłoni (kłębem kciuka) – jedną dłoń kładziemy na plecach bez ruchu, dolną częścią drugiej dłoni przemieszczamy się wzdłuż kręgosłupa pasmami w kierunku głowy, delikatnie uciskając skórę na plecach.

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: IFORMAT-Woolink
u464650s25675j647f189a22c6e6382205ff08

6. Zawijanie (zwane rolowaniem) – łapiemy za fałd skórny i przemieszczamy go poprzecznie, czyli do boku od kręgosłupa, i wzdłuż, aż do potylicy, przechodząc do kolejnych pasm do boku.

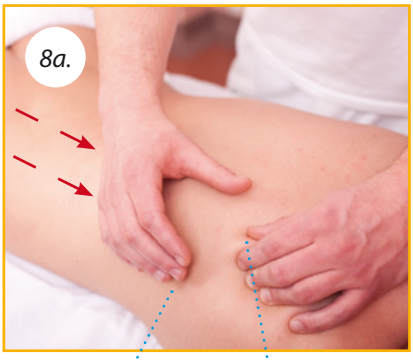
7. Piłowanie – boczną częścią dłoni obejmujemy fałd skórny przy kręgosłupie, przesuwamy dłonie naprzemiennie do przodu i cofamy. Ruchy te wykonujemy wzdłuż kręgosłupa.



Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: IFORMAT-Woblink
u464650s25675j647f189a22c6e6382205ff08

8. Ugniatanie podłużne lub poprzeczne – „szczypcowe" – kciukiem i palcem wskazującym naprzemiennie łapiemy fałd skórny, przemieszczamy się wzdłuż kręgosłupa do góry, pasmami lub do boku.

9. Ugniatanie falowe – oburącz wzdłuż kręgosłupa lub do boku – kciukiem jednej ręki zagarniamy, a palcami drugiej ręki przytrzymujemy fałd skórny, następnie zmieniamy ręce.



Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: IFORMAT-Woblink
u464650s25675j647f189a22c6e6382205ff08

10. Przyśrubowanie – stronami dłoniowymi palców II-V jednej ręki wykonujemy ruchy półkoliste, kciuk trzymamy nieruchomo przykręgosłupowo. Ważne, aby przed palcami przesuwał się fałd skórny.

11. Chwyt podłopatkowy – jedną ręką podtrzymujemy bark w celu rozluźnienia, drugą rękę wsuwamy pod łopatkę od strony przyśrodkowej, następnie wykonujemy masowanie ruchami okrężnymi i wibrację.

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: IFORMAT-Woblink
u464650s25675j647f189a22c6e6382205ff08

ODCINEK SZYJNY KRĘGOSŁUPA

12. Rozcieranie okrężne – kciukami lub opuszkami palców wykonujemy równoczesne i naprzemienne ruchy okrężne od karku (potylicy) do barków.

Ruchy okrężne środkową częścią palców

Ruchy okrężne lub spiralne kciukami

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: IFORMAT-Wobli
u464650s25675j647f189a22c6e6382205ff08

13. Ugniatanie ruchem falowym – kciukiem jednej ręki zagarniamy skórę, a palcami drugiej ręki przytrzymujemy fałd skórny, następnie zmieniamy ręce.

14. Oklepywanie techniką miotełkowania – uderzamy tylko boczną stroną dłoni wzdłuż kręgosłupa i w każdym kierunku, palce mamy szeroko rozstawione i rozluźnione, wykonujemy ruch naprzemienny.

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: IFORMAT-Woblink
u464650s25675j647f189a22c6e6382205ff08

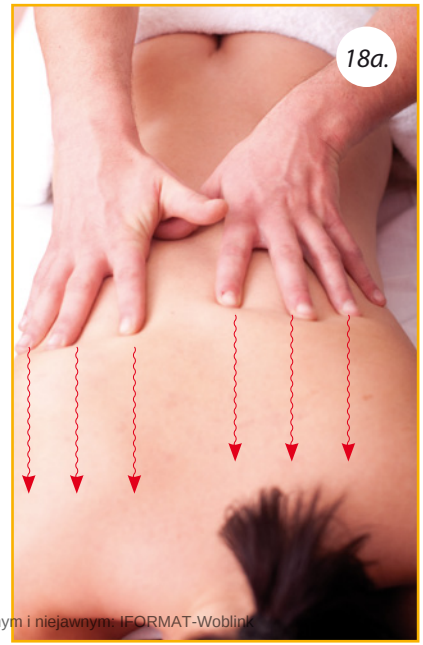
15. Oklepywanie łyżeczkowe naprzemienne – wykonujemy uderzenia rękami ułożonymi w miseczkę (nie uderzamy całą dłonią), przemieszczamy się po całych plecach, omijając okolicę nerek.

16. Poszarpywanie – chwytamy skórę kciukiem i palcem wskazującym, wykonujemy ruchy naprzemienne.

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: INFORMAT-Woblink
u464650s25675j647f189a22c6e6382205ff08

17. Wibracja labilna – jedną ręką podtrzymujemy drugą rękę, którą powodujemy drgania, przemieszczając się opuszkami palców w poprzek lub wzdłuż kręgosłupa. Nie odrywamy ręki od masowanego ciała.

18. Wstrząsanie – rozstawionymi, swobodnie ułożonymi palcami potrząsamy masowane ciało (jednorącz lub oburącz, wzdłuż kręgosłupa lub do boku).



Plik zabezpieczony znakiem jawnym i niejawnym: IFORMAT-Woblink
u464650s25675j647f189a22c6e6382205ff08

19. Głaskanie końcowe – możemy skorzystać z gotowych technik podanych na początku książki lub stworzyć własne techniki. Najważniejsze, żeby głaskanie końcowe wykonywać ze stopniowaną siłą ucisku, a kończyć na delikatnym i przyjemnym muśnięciu skóry. Chodzi tu o przywrócenie równowagi ciała i przygotowanie do zakończenia masażu.

Ważne

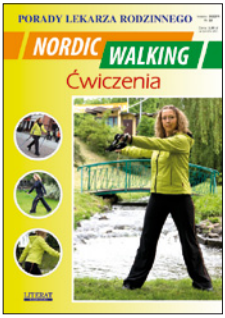
Każdą z technik masażu przeplatamy różnymi technikami **głaskania** (zawsze możemy dodać coś od siebie, jeżeli wykonujemy głaskanie delikatne i wolne).

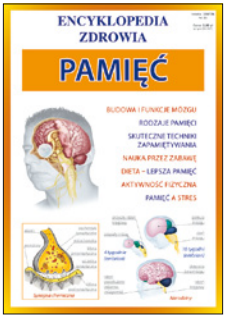
Możemy masować najpierw jedną stronę pleców, głaskając całe plecy lub cały grzbiet od razu, obejmując wszystkie partie pleców – jest to zdecydowanie lepsze, ponieważ rozgrzewamy całe plecy.

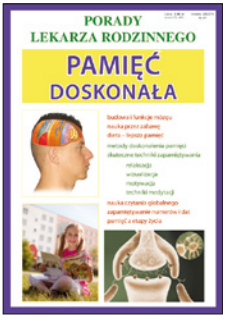
Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: IFORMAT-Woblink

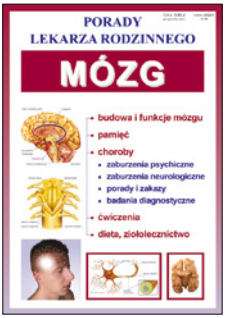
u464650s25675j647f189a22c6e6382205ff08

POLECAMY









Zapraszamy do księgarni internetowej

KSIEGARNIA NAJTANIEJ
www.ksiegarnia-najtaniej.pl

www.ksiegarnia-najtaniej.pl

nym i niejawnym: IFORMAT-Woblink

u464650s25675j647f189a22c6e6382205ff08

MASAŻ LECZNICZY KRĘGOSŁUPA

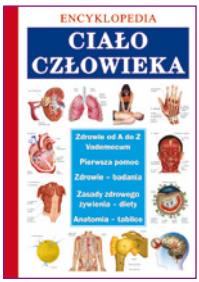
Autorka:

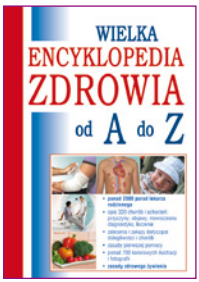
Emilia Chojnowska – magister fizjoterapii z czteroletnim doświadczeniem, posiada certyfikaty z terapii manualnej, ukończyła kursy z metod specjalistycznych, m.in. McKenziego, Ackermanna, Anatomy trains, Kinetic Control, Trigger Points. Instruktorka Nordic Walking i rekreacji ruchowej ze specjalizacją fitness, szkoląca kandydatów na instruktorów. Autorka wielu poradników na temat zdrowia i aktywności fizycznej, które ukazały się nakładem Wydawnictwa Literat.

Masażysta:

Michał Wszelaki – technik masażysta, student fizjoterapii, instruktor rekreacji ruchowej ze specjalizacją fitness i ćwiczenia siłowe, trener personalny kulturystyki z uprawnieniami EBFF.

POLECAMY





Wydawnictwo LITERAT
ul. Łazienna 28, 87-100 Toruń
tel.: 56 6539540
e-mail: wyd.literat@lit.com.pl
Copyright © by Literat, Toruń

Zdjęcia masażu: Mateusz Patalon
Modelka: Agata Mierzejewska
Skład komputerowy: Dariusz Stompor

Plik zabezpieczony watermarkiem jaw

u464650s25675j647f189a22c6e6382205ff08